

Jaana Nieminen

LÄHEISENSÄ MENETTÄNEEN TUKEMINEN SURUPROSESSIN  
AIKANA - Kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyh-  
män toiminnasta

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2012

*Me lähdemme elämästä*

*emmeikä kuitenkaan lähde.*

*Me elämme edelleen kaikessa,*

*mitä olemme tehneet.*

*Kaikki mitä olemme ajatelleet,*

*sanoneet ja olleet,*

*jää elämään ja valaisee*

*toisten teitä.*

*Me kuolemme,*

*emmeikä kuitenkaan kuole,*

*vaan elämme niiden sydämissä,*

*jotka ovat rakastaneet meitä.*

*(Martti Lindqvist)*

## LÄHEISEN MENETTÄNEEN TUKEMINEN SURUPROSESSIN AIKANA - Kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnasta

Nieminen, Jaana  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Huhtikuu 2012  
Ohjaaja: Kurittu, Kristiina  
Sivumäärä: 30  
Liitteitä: 5

Asiasanat: suruprosessi, vertaistuki, Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmä

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata läheisensä menettäneen kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnasta. Tavoitteena oli kehittää sururyhmän toimintaa. Idea aiheeseen tuli Satakunnan Syöpäyhdistykseltä.

Tässä työssä viitekehyksenä käytettiin kirjallisuutta suruprosessista ja läheisten tarvitsemasta tuesta menetyksen jälkeen.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen; aineistonkeruu menetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut nauhoitettiin. Tiedonantajina olivat Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän jäsenet. Haastettuluun osallistui viisi sururyhmään osallistunutta henkilöä. Haastatteleamalla pyrittiin saamaan kokemuseräistä ja luotettavaa tietoa sururyhmän toiminnasta. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla.

Yhteistä sururyhmään osallistuneilla oli kokemus läheisensä menettämisestä syöpään. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että tärkeintä sururyhmään osallistumisessa oli sieltä saatava vertaistuki. Surevalle oli tärkeää vuorovaikutteinen keskustelu saman kokeneen kanssa. Omien kokemusten jakaminen ja muiden kokemusten kuunteleminen koettiin surua ja siitä johtuvaa ahdistusta helpottavana asiana. Sururyhmien ohjaajien ammattitaito ja empatiakyky tukivat sururyhmään osallistunutta. Sururyhmän kehittämis ehdotuksina tuotiin esille muun muassa jälkiryhmän järjestäminen.

Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää erityisesti Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnassa. Jatkossa olisi kiinnostavaa tutkia internetin mahdollisuuksia sururyhmän yhtenä muotona, koska sosiaalinen media on nykypäivänä tärkeässä roolissa ihmisten arjessa. Sururyhmän jäsenten kokemuksia voisi jatkossa tutkia kyselylomakkeen avulla, jolloin otanta olisi suurempi.

# SUPPORT DURING THE GRIEVING PROCESS FOR THOSE WHO HAVE LOST FAMILY OR FRIENDS TO CANCER – Experiences from the grief group of Cancer Society of Satakunta

Nieminen, Jaana  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
April 2012  
Supervisor: Kurittu, Kristiina  
Number of pages: 30  
Appendices: 5

Keywords: grieving process, peer support, grief group of Cancer Society of Satakunta

---

The purpose of this thesis was to describe the experiences of people who have lost family or friends to cancer and participated in the grief group of Cancer Society of Satakunta. The aim was that the thesis would be useful in developing grief groups work. The idea for this thesis came from the Cancer Society of Satakunta.

The theoretical framework of this thesis was based on literature of grieving process and peer support.

The thesis was a qualitative research, which was implemented using theme interviews. The interviews were tape-recorded. There were five interviewees from the grief group of Cancer Society of Satakunta. The aim of the interviews was to collect reliable information based on people's experiences about the grief group of Cancer Society of Satakunta. The material was analyzed using content analysis.

Having lost a family member or friend to cancer was a common factor for all grief group members. The main results of the thesis is the importance of a peer group's peer support for a person coping with grief. Conversing with somebody who shared to same experience was relieving. The possibility to share personal experiences and to listen to others' experiences was important. The leaders' professional skills and empathy skills supported the persons grieving. The most important need for development was, for example, organizing some kind of follow-up group.

This study can be applied especially to the work of Cancer Society of Satakunta's grief group. In the future it would be interesting to research what kind of possibilities internet has to offer for grieving groups. Nowadays social media plays an important part in people's daily routines. It would be interesting do a similar research using a questionnaire because the sampling would be bigger.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LÄHEISENSÄ MENETTÄNEEN TUKEMINEN SURUPROSESSIN AIKANA ....	7
2.1	Satakunnan Syöpäyhdistys .....	7
2.2	Sosiaalinen tuki.....	7
2.2.1	Vertaistuki .....	9
2.2.2	Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmä .....	11
2.3	Suruprosessi .....	11
2.3.1	Suru .....	12
2.3.2	Sureminen.....	14
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....	15
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	16
4.1	Tutkimusaineiston keruu.....	16
4.2	Aineiston analysointi .....	17
4.3	Eettiset näkökulmat.....	19
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	20
5.1	Odotukset sururyhmältä .....	20
5.2	Kokemukset sururyhmästä.....	21
5.3	Sururyhmän kehittämisehdotukset.....	23
6	POHDINTA.....	25
6.1	Tulosten tarkastelu .....	25
6.2	Luotettavuuden arviointi .....	27
6.3	Johtopäätökset.....	28
6.4	Jatkotutkimusaiheet .....	29
	LÄHTEET .....	30
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Joka neljäs suomalainen sairastuu jossakin elämänsä vaiheessa syöpään. Vuonna 2009 Suomessa todettiin lähes 29 000 uutta syöpätapausta. Syöpään kuolee vuosittain noin 11 000 suomalaista – eli syöpä on noin joka viidennen suomalaisen kuoleman perussyy (Suomen Syöpäyhdistyksen www-sivut; Pukkala, Sankila & Rautalahti 2011, 28.)

Toisen ihmisen kuolema koskettaa aina syvästi. Kaikki tuntuu jäävän kesken. Kuoleman herättämiin ajatuksiin ja tunteisiin, ei pysty valmistautumaan, vaan tieto tulee aina yllätyksenä, vaikka kuolema olisi odotettukin. Suru on luonnollinen reaktio menetykseen, eikä sitä tulisi kieltää. Jokainen suruprosessi on erilainen, eikä sille ole annettu tiettyä aikaa. (Koivu 2003, 4-6.)

Suru on hyvin henkilökohtainen ja eritavoin ilmenevä asia. Surua on kuvailtu muun muassa tunteeksi, käyttäytymiseksi ja prosessiksi. Suru on voimakas mielipahan tunne, joka johtuu menetyksestä tai ikävästä tapahtumasta. Suru on joukko reaktioita menetykseen. Suru ei ole ohimenevää, vaan jokin minkä kanssa sureva elää. Surua pidetään yleensä negatiivisena, mutta sillä voi olla myös myönteisiä puolia. Suru voi olla mahdollisuus kypsymiseen ja uusien asioiden löytymiseen. (Telenius 2010, 3.)

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Satakunnan Syöpäyhdistyksen kanssa. Idea opinnäytetyöhön tuli opinnäytetyötorilta. Alun perin toivomuksen aiheesta on esittänyt Satakunnan Syöpäyhdistys. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata läheisensä menettäneen kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnasta. Tavoitteena on kehittää sururyhmän toimintaa.

Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmä antaa vertaistukea läheisensä syöpään menettäneille. Sururyhmässä jokainen voi ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan, eikä ketään tuomita. Ryhmässä jokainen tukee toinen toistaan.

## 2 LÄHEISEN MENETTÄNEEN TUKEMINEN SURUPROSESSIN AIKANA

### 2.1 Satakunnan Syöpäyhdistys

Satakunnan Syöpäyhdistys on Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenjärjestö. Satakunnan syöpäyhdistys on yleishyödyllinen potilas- ja kansanterveysjärjestö, joka tarjoaa syöpätyön ammatillisia palveluita, sekä toteuttaa vapaaehtoistyötä ja jäsen toimintaa. Yhdistys on perustettu 1974. Satakunnan Syöpäyhdistys on kolmannen sektorin toimija, jolla on paljon yhteistyökumppaneita. Suomen Syöpäjärjestöjen yhteinen tavoite on vähentää syöpäsairauksista aiheutuvaa uhkaa ja haittoja yhteiskunnassa, sekä antaa tukea potilaalle ja hänen omaisilleen syöpähoidon ja kuntoutuksen aikana. (Satakunnan Syöpäyhdistyksen toimintakertomus 2010.)

Yhdistyksen toiminta perustuu neljään arvoon: inhimillisyyteen, totuudellisuuteen, riippumattomuuteen ja yhteisvastuullisuuteen. Satakunnan Syöpäyhdistys antaa tukea sairastuneille sekä heidän perheilleen ja läheisilleen. Yhdistys järjestää henkilökohtaista neuvontaa ja tukipalveluita sairastuneille sairauden eri vaiheissa. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat rintaproteesipalvelu sekä luomi- ja huolineuvonnan vastaanotto, jotka järjestetään yhdistyksen toimitiloissa. Yhdistys järjestää myös erilaisia aktiviteetteja sairastuneille. (Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n verkkosivut 2012).

### 2.2 Sosiaalinen tuki

Sosiaalista tukea saadaan ja annetaan sosiaalisen tukiverkoston sisällä. Yleisemmin sosiaalinen tuki tarkoittaa ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa annetaan ja saadaan tukea. Sosiaalinen tuki koostuu emotionaalisesta, tiedollisesta ja konkreettisesta tuesta. Sosiaalinen verkosto muodostuu ihmisistä, jotka antavat tukea ja joilta saa itse tukea. Tuen antajat voidaan jakaa eri tasoihin läheisyyden perusteella, esimerkiksi ydinperhe on yleensä ihmisen suurin tukija. Sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto ovat ihmisen tärkeimmät selviytymisvarat. Sosiaalisella tuella on merkitystä ihmisen hyvinvoinnille eri elämäntilanteissa. Sosiaalisen tuen on katsottu myös vaikuttavan positiivisesti surusta selviytymiseen. (Aho 2010, 24-25.)

Sosiaalisen tuen erottaa muista sosiaalisten suhteiden toiminnoista siitä, että tuen antaja pyrkii tietoisesti auttamaan tuen saajaa. Tämä tiedollisen tuen antaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa, jossa osapuolet luottavat toisiinsa ja välittävät toisistaan. Sosiaalisessa tuessa tärkeää on tasapainoisuus, jos itse saat tukea, sinun tulee myös antaa sitä. Yksisuuntainen tukeminen saattaa kuormittaa auttajaa. Miesten ja naisten sosiaalisissa verkostoissa on selvästi eroavaisuuksia. Naisilla sosiaalinen verkko on laajempi ja he saavat enemmän henkistä tukea. Tämä ei silti tarkoita että naiset olisivat onnellisempia. Sosiaalisen tuen merkittävyys riippuu monesta eri asiasta. Ensinnäkin on suurta merkitystä kuka antaa tukea, kuinka paljon ja millä tavalla. Oikea ajoitus on myös tärkeää tuen vaikuttavuuden kannalta. (Mäenpää 2008, 11-12.)

Eriksson, Somer, Kylmänen-Kurkela ja Lauri (2002) ovat tutkineet omaisen selviytymistä syöpäpotilaan kuoleman jälkeen ja hoitohenkilökunnalta saatua tukea. Tutkimus toteutettiin saattohoitokodissa ja sairaalassa ja annettuja vastauksia vertailtiin toisiinsa. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja se toteutettiin kyselylomakkeella. Tutkimus osoitti että omaisten selviytyminen kuoleman jälkeen oli hyvää sekä elämäntilanteen hyväksymisessä, että uuden roolin omaksumisessa. Omaisilla oli vähän sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita kuoleman jälkeen. Omaisetsivat eniten fyysisesti väsyneitä, unettomia, yksinäisiä, surullisia ja katkeria kuoleman vuoksi. Tutkimuksessa selvisi myös, että sairaalassa kuolleiden omaiset saivat selvästi vähemmän tukea potilaan kuoleman jälkeen kuin saattohoitokodissa. Molemmissa ryhmissä omaisia tuettiin kuoleman jälkeen eniten kuuntelemalla ja hyväksymällä heidät. (Eriksson, Somer, Kylmänen-Kurkela & Lauri 2002, 64-68.)

Kaunonen (2000) on tehnyt tutkimusta perheen surusta perheenjäsenen kuoleman jälkeen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa perheen surusta hoitotyön kehittämiseksi ja tuottaa tietoa perheen surun tutkimisessa käytetystä surumittarista. Lisäksi tavoitteena oli kehittää hoitotyöhön malli surevien perheiden tukemiseen. Tutkimusmenetelminä olivat kyselylomakkeet ja tutkijan kehittämä surumittari. Tutkimuksessa selvisi esimerkiksi että sosiaalisella tuella oli merkitystä surutyössä. Perheenjäsenet ja ystävät olivat tärkeimmät tukijat, mutta sen lisäksi puolison kuollessa katsottiin vertaistuen olevan tärkeää. Tutkimuksen tulokset osoittivat puhelun olevan hyvä tukikeino perheenjäsenen kuoleman jälkeen. (Kaunonen 2000, 31, 51,54, 65.)



### 2.2.1 Vertaistuki

Vertaistuki on toimintaa, jossa saman elämänkohtalon omaavat tukevat toisiaan. Vertaistuen tavoitteena on mahdollistaa menneen ymmärtäminen, nykyhetken tiedostaminen ja luoda pohjaa tulevaisuudelle. Vertaistuki on kokemus siitä, ettei ole yksin samassa elämäntilanteessa. Vertaistuki ja sen antaminen on vapaaehtoista. (Vuorinen & Helasti 1999, 12.)

Vertaistuellla tarkoitetaan elämässä koettujen vaikeuksien keskinäistä jakamista. Vaikeuksia voivat olla muun muassa sairaudet ja menetykset. Olennaista vertaistuksessa on se että se perustuu ihmisten väliseen arkiseen kohtaamiseen, ilman asiakas- tai potilasrooleja. Tärkeää vertaistuksessa on myös kokemusten jakaminen. Vertaisryhmä voidaan ymmärtää toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtääväksi ryhmäksi, jossa kriisiytyneitä ja kriittisiä elämäntilanteita käsitellään yhdessä. (Kari 2009, 19.)

Vertaisryhmässä kaikki ovat samanarvoisia ja kaikilla on yhtä suuri vastuu ryhmän toiminnasta. Sisällöllisesti on kyse keskinäisestä tuesta, sekä uusista näkökulmista ja kasvuprosesseista. Vertaisryhmälle luodaan aina tavoitteet. (Suomen mielenterveysseura 2004, 22.) Vertaisryhmän ohjaajan tulee olla hyvin perehtynyt käsiteltävään aiheeseen. Vertaisryhmän ohjaaja voi olla myös itse käynyt läpi saman tilanteen mistä ryhmässä keskustellaan. Ohjaajan tulisi olla objektiivinen ja tasapuolinen. Vertaisryhmässä voidaan keskustella menneisyydestä, tästä päivästä ja tulevaisuudesta. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 272-273.)

Saman kokemuksen jakaminen on vertaisryhmälle aina tärkeää, vaikka kukin olisi eri vaiheessa omaa kriisiänsä. Tukea antavassa vertaisryhmässä keskitytään arkielämän vaikeuteen ja siitä selviämiseen. Kaikilla ryhmään osallistuvilla tulee olla mahdollisuus kertoa mielipiteensä ja kokemuksensa aiheesta. Ketään ei saa kuitenkaan pakottaa puhumiseen. Jokaisen ryhmän kokoontumisen jälkeen keskustellaan millaisia ajatuksia kokoontuminen ryhmäläisissä herätti. (Vilen yms. 2002, 272-274.)

Motiivit liittyä vertaisryhmään tulevat omista sisäisistä tarpeista. Vertaisryhmä voi olla ainut paikka, missä kaikenlaiset tunteet ja ajatukset hyväksytään. Sanotaan, että ihminen joka auttaa, tulee itsekin autetuksi. Vertaisryhmässä auttaminen ja tukeminen ovat vastavuoroista. Osanottajat ovat toisilleen merkkejä selviytymisestä ja mahdollisuudesta muutokseen. Toisten kokemukset ja ajatukset saavat ymmärtämään omaa oloaan paremmin ja saavat huomaamaan ettei ole yksin. Vertaisryhmä voi olla ensimmäinen sosiaalinen kontakti pitkään aikaan. Ryhmään tuleminen vaatii paljon rohkeutta. On tärkeää että ryhmäläiset kokevat olevansa tervetulleita ryhmään. Arvostava ja hyväksyvä vuorovaikutus on kaikkein tärkeintä. (Laimio & Karnell 2010, 18-19.)

Internetissä jaettavan vertaistuen määrä on lisääntynyt valtavasti sosiaalisen median käytön yleistyessä. Internetissä toimivat vertaistukiryhmät ovat osa yhteisöllistä mediaa. Verkossa toimiviin ryhmiin saadaan jäseniä, jotka eivät ehkä muuten hakeutuisi vertaistuen piiriin. Internetissä on mahdollisuus nimettömyyteen ja kynnys osallistua on matalampi. Internetissä vertaistukea tarjotaan paljon ja joka päivä syntyy uusia ryhmiä. Lähes kaikilla suurimmilla sosiaali- ja terveysalan järjestöillä on oma vertaistuellinen keskustelufooruminsa. (Huuskonen 2010, 72-75.) Syöpäjärjestöjen sivuilta löytyy keskustelupalstoilta sururyhmä, jossa voi keskustella saattohoidosta ja läheisen menettämisestä. (Syöpäjärjestöjen verkkosivut 2012.)

Useissa länsimaissa on oma-apukeskuksia, mutta Suomessa ei ole ainakaan vielä nähty tarvetta perustaa omia itsenäisiä vertaistukikeskuksia. Keskusteluissa on ollut esillä perustaa vertaistoimintapalveluita erilaisiin vapaaehtoiskeskuksiin, jotka ovat lisääntymässä Suomessa. Yleisemmin Suomessa vertaistukiryhmiä perustavat sosiaali- ja terveysalan järjestöt. Vertaisryhmät näyttäisivät olevan yksi nopeimmin kehittyvistä tukimuodoista. Pohjoismaissa hyvät julkiset palvelutkaan eivät ole vähentäneet ryhmien merkitystä. Kaikkien vertaisryhmien ei tarvitse toimia samalla periaatteella. Tärkeää on, että jokaiselle löytyy omaan tilanteeseen sopiva ryhmä. (Nylund 2005, 202-207.)

### 2.2.2 Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmä

Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmä, toiselta nimeltään surusta tie eteenpäin viikonloppu, järjestetään kerran vuodessa. Sururyhmään osallistujia mahtuu 26 ja osallistujat haastatellaan ennen ryhmän kokoontumista. Haastattelut tehdään, jotta ihmisen tilanteesta saadaan ennakkokäsitys ennen kokoontumista. Muun muassa syvä masennus saadaan näin suljettua pois. Sururyhmä kokoontuu Yyteriin yhdeksi viikonlopuksi. Sururyhmä on maksullinen, mutta siihen sisältyvät ruokailu ja majoitus, joten hinta ei ole itsessään korkea. (Elo henkilökohtainen tiedonanto 2011.)

Sururyhmällä on kolme ammattitaitoista ja vakituista ohjaajaa. Sururyhmän ohjelma on vakiintunut vuosien saatossa. Ohjelma alkaa perjantai-iltana ja päättyy sunnuntai-päivällä. Ohjelmaa on runsaasti koko viikonlopulle. Perjantaina ohjelma alkaa sillä, että jokainen osallistunut kertoo oman tarinansa läheisensä menettämisestä. Viikonlopun aikana surua läpikäydään kuvataiteen, musiikin, läheisyyden ja vuorovaikutuksen avulla. Tarkoituksena on mahdollisuuksien ja elinvoiman etsiminen ja löytäminen omasta itsestä omaan elämään. (Elo henkilökohtainen tiedonanto 2011.)

Harmanen (1997) on tutkinut sielunhoitoa sururyhmässä ryhmän ohjaajan näkökulmasta. Tutkimus oli kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen. Tutkimustehtävänä oli analysoida sururyhmien sielunhoidon tapaa, ryhmän toimintaa, sekä suruprosessin ilmenemistä sururyhmässä. Tutkimus vastaa muun muassa kysymyksiin miten yksityistä surua voi tuoda esiin ryhmissä ja millaiseen suruun on vaikeaa antaa apua. Tämä tutkimus tarkastelee näitä kysymyksiä sururyhmien ohjaajilta kootun tiedon avulla. (Harmanen 1997, 41, 245.)

## 2.3 Suruprosessi

Suruprosessi liittyy kiinteästi suruun ja surutyöhön. Aikaisempien käsityksien mukaan surutyön tarkoituksena oli irtautuminen kuolleesta ihmisestä ja menneisyydestä

hänen kanssaan, jotta voitaisiin luoda uusia suhteita. Kiintymisen jatkumista kuolleen pidettiin ratkaisemattomana suremisena. Kehiteltiin erilaisia vaiheteorioita, joissa kuvailtiin surun läpikäymistä. Kuitenkin vain pienellä osalla ihmisistä suru etenee tiettyjen vaiheiden kautta. Uuden surukäsityksen mukaan suru voi kestää läpi elämän. Jokainen haluaa pitää yksilöllisellä tavalla jatkuvaa suhdetta kuolleeseen. Tunnusiteiden säilymistä pidetään terveenä ja suru yhdistetään omaan elämään. Suru on vaihtelevaa ja erilaiset surujaksot etenevät päällekkäin. (Telenius 2010, 8.)

Suruprosessissa ihmisten ajatellaan purkavan tunteitaan sanoiksi ja yrittävän tulla toimeen surunsa kanssa. Surua voi olla kuitenkin vaikea pukea sanoiksi, koska se muuttuu koko ajan. Surussamme toista suremme myös omia menetettyjä suunnitelmiamme ja elämäämme tullutta muutosta. Surutyön tarkoituksena on saada sureva hyväksymään kuolema ja sopeutumaan siihen. Surutyön edetessä läheisen kuolema muuttuu osaksi jokapäiväistä elämää. (Telenius 2010, 8-9.)

Uuden suruteorian mukaan surun ydinprosessi koskee luopumista. Luopumisella on surevien kokemana 13 tunnistettua ulottuvuutta: tunnemyrsky, elimistön kapina, menetyksen todentuminen, itsetutkiskelu, ajattelun murros, oman todellisuuden mieltämisen muutos, surun säätelijät, tartuntapinnan haku, surun vallan murtaminen, itsesäätely, elpyminen, vuorovaikutus ja persoonallinen kasvu. Luopuminen on kehittyvä, voimakas ja epäsuora prosessi, joka koostuu surevan kärsimyksestä, kamppailusta surua vastaan ja muutoksesta. Surussa ei ole selviä vaiheita. Luopuminen sisältää hetki hetkeltä uuden elämän luomisen. Suru ei poistu, vaan se on elinikäinen voimia vaativa prosessi, jossa suru vähitellen lievittyy. Surulla on vuorovaikutteinen luonne ja sen positiivisena puolena on persoonallinen kasvu. (Erjanti 2005.)

### 2.3.1 Suru

Suru muuttaa muotoaan yhteiskunnan muutosten myötä. Nykyään suru on yksityinen asia. Aikaisemmin suru on ollut koko yhteisön yhteinen tapahtuma ja kokemus. Koko yhteisö on surrut yhdessä. Nykyään suru näyttää tekevän surijan yksinäiseksi ja eristäytyneeksi. Surun tuominen esille ei ole enää yhtä sallittua. Surua piilotellaan ja

siitä on vaikeata keskustella. Surevaa vältellään koska ei tiedetä mitä sanoa. Voimakkaiden tunteiden ilmaisua pelätään. (Hänninen & Pajunen 2006, 143-144.)

Jokaisen ihmisen suru on yksilöllistä ja ainutlaatuista. Suru on menetyksen, ikävän tapahtuman tai epämieluisan olotilan aiheuttama pitkäkestoinen mielihahan tunne, murhe. Suru sisältää erilaisia tunteita ja asenteita. Suru ei ole ohimenevä ilmiö, vaan asia jonka kanssa sureva oppii elämään. Suruun vaikuttavat persoonallisuus, aiemmat menetykset ja henkilön saama tuki surutyön aikana. (Poijula 2002, 18-19.)

Laakso (2000) on tutkinut äidin surua alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen. Tutkimus oli sekä määrällinen ja laadullinen, koska sen katsottiin parantavan luotettavuutta. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeilla ja teemahaastatteluilla Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä. Tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida äidin surua ja surusta selviytymistä. Tavoitteena oli etsiä tietoa siitä miten äitiä voidaan tukea lapsen kuoleman jälkeen, sekä miten voidaan helpottaa äidin ja perheen elämää. Tutkimuksessa saatiin selville muun muassa, että saman kokeneiden tuki oli äideille tärkeää ja lisäksi äideille lapsen muisteleminen ja puhuminen lapsen kuolemasta olivat parhaita surutyön keinoja. (Laakso 2000, 45, 51, 72, 78.)

Erjanti (1999) tutki aviopuolison kuoleman jälkeistä surukokemusta. Aineistoa kerättiin haastattelemalla puolisonsa menettäneitä. Aineisto analysoitiin grounded theory –menetelmällä, jolla voitiin luoda surun teoria suoraan haastatteluaineistosta. Tässä tutkimuksessa pyrittiin saamaan uutta tietoa läheisensä menettäneestä. Tutkimuksessa tarkasteltiin mitä ihmiselle tapahtuu surussa. Tavoitteena oli paljastaa surun ydinprosessi ja kehittää surun teoria hoitotieteellisestä lähtökohdasta. Erjanti toteaa, että aviopuolisonsa menettäneiden ongelmia ovat sureville tarkoitetun tuen saamattomuus ja tuen saamisen pitkä kesto. Sureville suunnattuja palveluja ei ole riittävästi. Sururyhmiä ylläpidetään liian vähän. Lisäksi terveydenhuollon henkilöstön tiedot ja taidot eivät riitä surevien auttamiseen. Tutkimuksen tuloksena löydettiin 8228 surua kuvaava ominaisuutta. Surun ydinprosessiksi nousi luopuminen. Luopuminen sisälsi uuden elämän luomisen. Luopuminen oli elinikäinen prosessi, joka muuttui vähitellen lievemmäksi. (Erjanti 1999.)

### 2.3.2 Sureminen

Suru ei ole masennusta, mutta sureva voi olla masentunut. Masennus on sairaus, mutta suru ei. Suruun ei auta kun sureminen. Suru voi olla myös fyysistä kuten päänsärkyä, vatsakipua, väsymystä ja huimausta. Surun vaikutukset voivat olla yllättävän voimakkaita ja saada ihmisen miettimään mikä on normaalia ja mikä ei. Vaikka suru ei olekaan sairaus, siihen saattaa liittyä eritasoista toimintakyvyn alenemista. (Hänninen & Pajunen 2006, 144-149.)

Läheisen kuolema aiheuttaa ihmisissä erilaisia reaktioita. Yleiset reaktiot jakautuvat psykologisiin, käyttäytymis-, fyysisiin ja sosiaalisiin reaktioihin. Psykologisia reaktioita ovat ajattelu-, tunne- ja havaintoreaktiot. Tunnereaktioita ovat surullisuus, kärsimys ja kaipuu, jotka johtuvat erossa olemisesta. Ajatteluun liittyviä reaktioita on muun muassa epäusko, ristiriitaisuus ja voimistunut hengellisyys. Havainnointiin liittyviä reaktioita ovat esimerkiksi paranormaalit kokemukset ja epätodellisuuden tunne. Suruun liittyy myös erilaisia puolustusmekanismeja ja selviytymisyrityksiä kuten sokki, kieltäminen, tunteiden puuttuminen ja unien näkeminen kuolleesta. (Telenius 2010, 4.)

Monet kokevat surun yhteydessä myös helpotusta. Se tuntuu olevan väärin ja sitä paheksutaan. Helpotuksen tunne voi johtua siitä, että on nähnyt rakkaan ihmisen kärsivän. Kuolema lopettaa kärsimyksen ja tuskan, sekä lopettaa mahdollisen sairauden. Helpotus on suuri, jos läheinen on sairastanut pitkään, eikä elämänlaatu ole ollut enää hyvää. On tärkeää tietää ettei ole väärin tuntea surun keskellä helpotusta, eikä siitä kannata tuntea syyllisyyttä. (Kubler-Ross & Kessler 2006, 48-49)

Kyyneleet ovat yksi keino ilmaista surua. Yleensä ihmiset yrittävät liikaa hallita itkemistään ja tukahduttaa kyyneliään. Itkemättömät kyyneleet pyrkivät lisäämään surua. Itkeminen kunnolla puhdistaa. Yleensä pelätään, ettei itkeminen lopu ollenkaan. Itkeminen loppuu aikanaan, mutta niiden pohjalla olevat tunteet eivät. Itkeminen on kiinni myös kasvatuksesta. Osalle on luonnollista itkeä, osalle ei. Joskus sureva saattaa purskahtaa itkuun ilman syytä. Odottamattomat kyyneleet viestivät siitä että menetys on aina läsnä. (Kubler-Ross & Kessler 2006, 60-64.)

Surussa on oleellisena osana läsnä kaipaus ja ikävä. Ikävällä ei tunnu olevan rajoja. Ihminen kaipaa menetettyä ihmistä ja hetkiä hänen kanssaan. Kaipuu ja muistot liittyvät kiinteästi toisiinsa. (Lindqvist 1999, 107-114.) On sanottu että suru on suurinta tuskaa. Suru voi vallata ihmisen kokonaan. Surua on yritetty ilmaista eri keinoin, kuten musiikin ja kuvataiteen avulla. Surussa on silti aina jotain mystistä. Samalla kun suru on yhteinen tunne, se on myös henkilökohtainen. Jokaisen on surtava oma surunsa ja oppia elämään ilman kaipaamaansa ihmistä. (Lehtola 2000, 175.)

Sureminen on pitkäkestoista tilanteeseen sopeutumista. Suremisen alkua ja loppua ei tarvitse määritellä. Jokainen suree omalla tavallaan. Suru kulkee usein omaa rataansa. Oikeaa tapaa surra ei ole. Pääsääntöisesti suru lopulta johtaa tilanteen hyväksymiseen ja tasapainon löytymiseen. Tämä ei tarkoita sitä että tärkeä ihminen unohtuisi. (Ylikarjula 2008, 47-51.)

Jokaisen läheisen ihmisen kuolema tuo vastaan ajatuksen omasta kuolemastamme. Omaan kuolemaan suhtautuminen säätelee kykyä surra monitahoisesti. Kuolemasta pitäisi nähdä myös vapauttava puoli. Kuollut ihminen vapautuu kivuistaan ja siirtyy toiseen elämään. Itselle pitäisi sallia vapaus elää läheisen kuolemankin jälkeen. Tietoisuus omasta kuolemasta voi tehdä elämästä arvokkaampaa. Surun tekee kauniiksi ja arvokkaaksi tieto siitä, että kuolema antaa elämällemme merkityksen. (Kyyrönen 2000, 153-154.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata läheisensä menettäneen kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnasta. Tavoitteena on kehittää sururyhmän toimintaa.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat:

1. Minkälaisia kokemuksia läheisensä menettäneellä on Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnasta?
2. Minkälaisia kehitysehdotuksia läheisensä menettäneellä on antaa Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnalle?

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusaineiston keruu

Tämä opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen aineiston avulla pyritään kuvaamaan tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa sekä ymmärtämään tiettyä toimintaa ja antamaan luotettavaa kokemukseräistä tietoa jollekin ilmiölle. Aineistoa koottaessa on tärkeää, että tieto on jonkun kokemukseen perustuvaa ja luotettavaa. Tiedon antajia ei ole valittu sattumanvaraisesti, vaan tietoja haetaan sellaisilta, joilla on kokemusta tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73, 87-88.)

Aineistonkeruumenetelmäksi tähän opinnäytetyöhön valittiin haastattelu. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Haastattelutilanne luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. On mahdollista myös saada näkyviin vastausten takana olevia motiiveja. Ei kielelliset vihjeet auttavat ymmärtämään vastauksia ja merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 34.)

Haastattelumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, koska haluttiin tietää läheisen kokemuksista ja teemahaastattelu sopii kirjallisuuden mukaan hyvin kokemusten tutkimiseen. Aineisto kerätään teemahaastattelulla eli toiselta nimeltään puolistrukturoidulla haastattelulla. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen teemojen, ei yksityiskohtaisten kysymysten varassa. Teemat ovat jokaiselle haastateltavalle samat, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys eivät ole oleellisia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48.)



Teemahaastattelussa ei voida kuitenkaan kysellä mitä tahansa. Kysymyksillä pyritään saamaan vastaus tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti. Haastattelussa tärkeintä on saada paljon tietoa halutusta asiasta. Haastattelun etuna on se että siitä sovitaan henkilökohtaisesti haastateltavan kanssa. Tällöin haastateltavat harvoin peruuttavat osallistumisensa tai kieltävät vastauksien käytön tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75-77.)

Haastattelin viittä sururyhmän jäsentä yksilöhaastatteluna. Anoin ensin tutkimuslupaa Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnanjohtajalta (Liite 1.) Lähetin sen jälkeen kirjeet sopiville haastattelu ehdokkaille yhteistyössä sururyhmän ohjaajan kanssa. Kirjeissä kerroin minkälaista opinnäytetyötä teen ja minkä takia (Liite 2). Haastatteluun suostuneet ottivat itse yhteyttä minuun ja sovimme haastatteluajankohdan yhdessä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin analysointia varten tiedonantajien luvalla. Teemahaastatteluun kuuluu haastattelun tallentaminen. Kun haastattelu nauhoitetaan, saadaan siitä säilytetyksi tärkeitä seikkoja ja erilaiset vivahteet keskustelussa säilyvät (Hirsjärvi & Hurme 2001, 92). Haastattelu paikkana olivat Satakunnan Syöpäyhdistyksen tilat. Haastattelu paikka oli rauhallinen ja neutraali.

Haastattelut kestivät viidestätoista minuutista tuntiin. Kaikki haastattelut litteroitiin, eli kirjoitettiin sanasta sanaan. Haastatteluista tulleiden tekstisivujen pituudeksi tuli yhteensä noin seitsemän sivua, ja niiden pohjalta aloitettiin sisällönanalyysi.

#### 4.2 Aineiston analysointi

Aineisto analysoidaan sisällön analyysin avulla. Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysistä puhutaan, kun tarkoitetaan sanallista tekstin sisällön kuvailua. Sisällönanalyysillä voidaan tarkoittaa niin laadullista sisällönanalyysia kuin sisällön määrällistä erittelyä ja näitä molempia voidaan hyödyntää samaa aineistoa analysoidessa. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105-109.)

Sisällönanalyysi on saanut merkittävän roolin hoitotieteessä, ja siihen liittyy useita vahvuuksia. Sisällönanalyysillä pystytään tuottamaan muutakin kuin pelkkiä yksinkertaistettuja aineiston kuvauksia. Sillä tavoitetaan myös merkityksiä, seurauksia ja sisältöjä. Sisällönanalyysi voi olla induktiivista tai deduktiivista, eli aineistolähtöistä tai teorialähtöistä. (Kankkunen & Vehviläinen 2009, 134-135.)

Sisällönanalyysi edellyttää aina alkutyöskentelyä. Aineistoa analysoidessa kirjoitetaan haastattelut tekstiksi sanasta sanaan, eli litteroidaan. (Kankkunen & Vehviläinen 2009, 132.) Sekä induktiivisen että deduktiivisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on analyysiyksikön määrittäminen. Analyysiyksikkönä on tavallisesti käytetty yhtä sanaa tai sanayhdistelmää, mutta se voi olla myös lause tai lausuma. Analyysiyksikön valinnan jälkeen aineisto luetaan useita kertoja läpi, jotta tekstin kokonaisuus ymmärrettäisiin paremmin. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Valitsin opinnäytetyöhöni induktiivisen eli aineistolähtöisen analyysin. Induktiiviseen analysointiin kuuluu pelkistämistä, ryhmittelyä ja abstrahointia. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta koodataan sanontoja, jotka liittyvät esimerkiksi tutkimustehtävään. Pelkistetyt ilmaukset kerätään yhteen ja kirjoitetaan mahdollisimman samalla tavalla kuin ne esiintyvät aineistossa. Analyysin seuraava vaihe on ryhmittely. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään yhteenkuuluvuuden mukaisesti. Samaa tarkoittavat ilmaisut laitetaan samaan kategoriaan ja annetaan kategorialle sisältöä kuvaava nimi. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5-6.)

Analysointia jatketaan yhdistämällä saman sisältöiset kategoriat toisiinsa, näin luodaan yläkategorioita. Yläkategoria nimetään sen sisältöä kuvaavilla sanalla, eli niitä alakategorioita kuvaamalla, joista se on muodostettu. Abstrahointia eli käsitteellistämistä jatketaan yhdistämällä kategorioita niin kauan kun se on sisällön kannalta tarpeen ja mahdollista. Yhdistävän kategorian nimeäminen voi olla hankalaa, ja sen takia käytetään usein deduktiivista päättelyä eli ennestään tuttua käsitettä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6-7.)

### 4.3 Eettiset näkökulmat

Opinnäytetyön aihetta voi kuvailla arkaluonteiseksi ja henkilökohtaiseksi. Omia mielipiteitä ja ajatuksia voi olla aluksi vaikea sanoa ääneen. Yksi keskeinen eettinen ongelma on se, onko hyväksyttävää lähestyä tässä elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja pyytää heitä osallistumaan tutkimukseen. Tutkittavien elämäntilanteet saattavat olla hankalia, eikä niitä haluta rasittaa enempää. (Mäkinen 2006, 112.) Tämän takia haastatteluun suostuminen oli vapaaehtoista ja korostin sitä koko prosessin ajan. Haastateltaville oli kerrottu mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa.

Tutkimuslupaa anoin Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnanjohtajalta (Liite 1). Tutkimuksessa on kunnioitettava ihmisarvoa. Jokaiselle tutkittavalle pitää antaa riittävää informaatiota tulevasta tutkimuksesta ja sen tavoitteesta. Tutkimuksen on kerrottava sen olevan vapaaehtoista. (Eskola & Suoranta 1998, 56.) Lähetin ensin haastateltaville kirjeet kotiin (Liite 2) ja ennen haastattelutilaisuuden alkua pyysin allekirjoitusta suostumuslomakkeeseen (Liite 3).

Nauhuria käytettäessä tarvitaan haastateltavan suostumus. Haastateltavalle täytyy myös kertoa miten aineistoa tullaan säilyttämään tutkimuksen jälkeen vai hävitetäänkö se kokonaan. Haastateltavalla pitää olla lupa keskeyttää haastattelu ja kieltäytyä siitä, vaikka hän olisikin ensin suostunut. Haastateltavia ei saa missään tapauksessa pakottaa vastauksien antamiseen. (Mäkinen 2006, 94-95.) Haastattelu on ehkä vaativin arkaluonteisten asioiden aineistonkeruumenetelmä. Haastattelijalla oletetaan olevan kykyä olla läsnä ja vastaanottaa kokemuksia ja tunteita sellaisenaan. (Aho 2011, 41.)

Lupaus henkilöllisyyden salaamisesta rohkaisee ihmisiä puhumaan rehellisesti ja suoraan. Tutkijan tulee pitää huolta, että tutkittava pysyy anonymiminä niin sovittaessa. Nimettömyydellä on etunsa. Nimettömänä ihmiset ovat vapaampia ja voivat keskustella aremmistakin asioista helpommin. (Mäkinen 2006, 114-115.) Tietojen käsittelyssä keskeisimpiä asioita ovatkin anonymiteetti ja luottamuksellisuus. Mitä arkaluonteisempi asia on, sitä tärkeämpää on henkilöllisyyden suojaaminen. (Eskola & Suoranta 1998, 57.)

Arkaluonteisen aineiston takia aineiston analysointi on myös haastava vaihe. Analysoinnin alussa on normaalia, että tutkija eläytyy haastateltavien kokemusmaailmaan. Analysoijalla tulee olla silti kyky arvioida aineistoa objektiivisesti. Tutkimusaiheiden eettisiin kysymyksiin liittyy myös itsestä huolehtiminen ja omassa työssä jaksaminen. Olennaista jaksamisen kannalta on kyky käsitellä ja ilmaista omia tunteitaan. (Aho 2011, 42.) Huolehdin omasta jaksamisestani pitämällä taukoa haastattelujen välissä ja jaksottamalla omaa työtäni.

Tärkeintä on, että oli menetelmä mikä tahansa, on tutkijan tiedettävä, mitä tekee. Eettisten ongelmien havaitseminen ja välttäminen etukäteen vaativat tutkijalta ammattietiikkaa ja ammattitaitoa. (Eskola & Suoranta 1998, 59,60.)

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1 Odotukset sururyhmältä

Sururyhmään osallistuneet odottivat eniten saavansa ryhmältään vertaistukea. Haastateltavat halusivat päästä puhumaan omasta surustaan muille saman kokeneille. Tärkeää oli kuulla, mitä muut ovat kokeneet ja miten he jaksavat sen jälkeen. Moni halusi kuulla mistä muut saavat voimia surunsa keskellä. Osalle sururyhmään osallistuminen oli myös vaihtelua surun keskellä. Osa lähti yöksi pois kotoaan ensimmäistä kertaa kuoleman jälkeen. Sururyhmään osallistuneet halusivat päästä ilmaisemaan tunteitaan vapaasti, ilman että kukaan tuomitsee. Osalle ryhmään lähteminen ei ollut helppoa, vaan se herätti huolta ja pelkoa omasta jaksamisesta. Haastateltavat lähtivät sururyhmään kuitenkin avoimin mielin.

*”Suruni ei ollut pohjaton, mutta että sais jotain voimaa lisää.”*

*”Ajattelin että se tekis hyvää, kun sinne tulee niitä toisiakin, niin kuulee mitä niillä on ollu.”*

*”Halusin päästä puhumaan jollekin...”*

*”...Oli kyllä helppo päätös lähteä.”*

*”Kyllä mä mietin sitäkin että kuinka sovellun siihen ryhmään.”*

*”Enemmän vertaistukea ja sitten sais prosessoida omaa suruaan.”*

*”Kuulis mitä muut samankaltaisessa tilanteessa ajattelee ja mikä vois auttaa jaksaa eteenpäin.”*

*”Mulla oli semmonen pelko et meenks mä sittenkään sinne ja haluaks mä puhua...”*

## 5.2 Kokemukset sururyhmästä

Tärkeimpänä kokemuksena sururyhmässä haastateltavat pitivät vuorovaikutuksellista keskustelua. Sururyhmään osallistuneet kertoivat keskustelujen auttaneen surun keskellä. Ryhmän tarjoama vertaistuki oli ainutkertaista. Haastateltavat saivat lohtua kuullessaan muiden kohtaloista ja siitä miten nämä ihmiset jaksavat. Haastateltavat sanoivat saaneensa tarpeeksi vertaistukea ryhmältä. Vertaistuki oli antanut helpotusta suruun ja sen käsittelyyn.

Kaikilla oli läheinen menehtynyt syöpään ja sen katsottiin olevan tärkeää, koska samassa tilanteessa olevan kanssa oli helpompaa puhua kuolemasta, sairaudesta ja surusta. Haastateltavien mielestä oli helpottavaa että perjantai-iltana läpi käytiin kaikkien tarinat ja päästiin näin vaikeimmasta osiosta yli heti alussa, vaikka se rankkaa olikin. Keskusteluja käytiin paljon myös suunnitellun ohjelman ulkopuolella. Osalle tärkeiksi muodostuivat kahdenkeskiset keskustelut huonetoiverin kanssa. Kaikille sururyhmäläisille puhuminen ei ollut aluksi helppoa, mutta luottamuksen kasvaessa ryhmään, puhuminen omasta surusta helpottui. Tunteiden jakaminen muiden kanssa lievitti ahdistusta ja antoi voimaa jaksaa.

*”Yks minkä äkkiä huomasi oli se että samanlaisia ajatuksia oli muillakin.”*

*”...Tän yhteisen asian ympärillä; sairauden, kuoleman ja yksin jäämisen.”*

*”Se tuki, se vertaistuki on kyllä mahtava voima.”*

*”...Ja muistan että voi kauhee kuinka se suru tuli pintaan.”*

*”...Ku sai niinku keskustella ja kuunnella toisia.”*

*”Et kyllä mun täytyy tää kestää jos toi toinen naisenkin kestää.”*

*”Ja sit mulle tuli se tunne etten mä olekaan yksin”.*

Sururyhmän ohjelmaan kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä, eivätkä muuttaisi sitä. Parhaiten olivat mieleen jääneet maalaaminen ja musiikin kuuntelu. Ne herättivät eniten tunteita. Haastateltavien mielestä nämä olivat yllättävän tehokkaita keinoja läpi käydä omaa suruaan. Näitä keinoja ei olisi tullut mieleen käyttää kotona. Myös hieronta tuokio sai positiivista palautetta. Toisen ihmisen kosketus surun keskellä auttoi ja helpotti. Osan mielestä oli hyvä asia että surun keskellä pääsi myös rentoutumaan ja nauramaan, eikä tarvinnut murehtia esimerkiksi kodinhoidosta.

*”..Se mitä musiikin avulla tehtiin, oli niin erilaista purkamista mitä mä olin ennen tehnyt ja erilaista mitä tulis tehtyä.”*

*”Se kun kuunneltiin musiikkia herätti kaikista eniten tunteita.”*

*”Maalaaminen jäi mieleen, kun piti maalata omia tunteitaan, sen ois saanu esitellä muille, mutta mulle se oli niin henkilökohtanen....”*

*”Mäkään en oo maalannu moneen kymmeneen vuoteen, mutta se auto yllättävästi ja oli aika tärkeä.”*

*”...Että kyllä me siä naurettiinki.”*

*”...Ja kun siinä oli kaikenlaista rentoutumista.”*

*”Ja kun joku oli kysynyt mitä siä sururyhmässä tehdään niin vastaus oli ollu et syödään, itketään ja nauretaan.”*

*”Sekin oli hienoo kun pääsi valmiiseen pöytään.”*

Ammattilaiselta saatu tuki koettiin tärkeäksi. Ryhmään osallistuneet pitivät ryhmänohjaajien läsnäoloa ehdottoman tärkeänä. Eniten haastateltavat kehuivat ohjaajien kykyä kuunnella ja asettua muiden asemaan. Ohjaajien keskinäistä työskentelyä kutsuttiin sujuvaksi ja työnjako oli selkeää. Haastateltavat kokivat saavansa ryhmänohjaajilta tukea sitä tarvitessaan.

*”Niiltä ohjaajilta sain paljon tukea.”*

*”...Että he osas kuunnella ja tehdä jonkun pienen kysymyksen.”*

*”Et plussaa niille vetäjille et ne ei keskeyttäny ketään...”*

*”Mun mielestä siinä oli hyvä henki ja ne oli keskenäs sopinu mitä kukakin tekee.”*

*”Ne ohjas rauhallisesti ja ammattitaitoisesti.”*

### 5.3 Sururyhmän kehittämis ehdotukset

Sururyhmän toimintaan oltiin erittäin tyytyväisiä. Kehittämis ehdotuksia tuli haastateltavilta erittäin niukasti. Yhtä mieltä oltiin siitä ettei sururyhmään kannata osallistua liian aikaisin. Osan mielestä surua piti olla jo käsitelty ennen sururyhmään tuloa, muuten ryhmään osallistuminen on liian raskasta.

*”Että toisilla se oli ihan tuore, heillä oli hirmu suru päällä.”*

*”Ne oli kerta kaikkiaan vereslihalla ne ihmiset, et vois olla helpompi jos ei tulis ihan heti.”*

*”Mietin et oliko se vähän liian aikasta, kun se suru oli niin lohduttoman tuntusta.”*

*”Että itselle ainaki oli hyvä et oli jo vähän käsitelty sitä asiaa.”*

Puitteista, missä sururyhmää järjestetään, oltiin montaa mieltä. Osan mielestä paikka oli kylmä ja kolkko. Toisaalta taas ulkoilu- ja uintimahdollisuuksista pidettiin erittäin paljon. Haastateltavien mielestä oli myös hienoa päästä ruokailemaan. Omaan suremiseen sai keskittyä rauhassa.

*”Se paikkana vois olla joku kivempi, kun istuttiin kuitenkin aika paljon sisällä.”*

*”Et siellä oli tosi kylmä, vaikka oli kaikenlaisia vilttejä.”*

*”Siinä oli kuitenkin vähä vapaa-aikaaki et kävin lenkillä ja uimassa.”*

*”Kyllä se oli hienoo ku pääsi valmiiseen pöytään, ei tarvinnu sitä miettiä.”*

Ryhmän jakaantumisesta käytiin myös keskustelua. Osan mielestä ryhmä oli jakautunut epätasaisesti. Esimerkiksi yhdessä sururyhmässä oli ollut vain yksi sisaruksensa menettänyt, kun kaikki muut olivat menettäneet puolisonsa. Haastateltava koki itsensä välillä ulkopuoliseksi ja vertaistuen saanti ei ollut yhtä hyvää kuin muilla. Haastateltavat pohtivat voisiko ryhmän rakennetta miettiä etukäteen.

*”Et kyllä mä välillä koin olevani ulkopuolinen siinä.”*

*”Kyllä mä itsekkäästi mietin et on se eri asia menettää äiti kun puoliso.”*

Usea sururyhmäläinen toivoi jonkinlaista jälkiryhmää. Haastateltavat toivoivat tapaavansa omaan sururyhmäänsä kuuluneita ja saavansa vaihtaa kuulumisia heidän kanssaan. Haluttiin tietää miten muut olivat kokeneet osallistumisensa sururyhmään ja kuinka he olivat selvinneet elämässään eteenpäin. Haastateltavat ehdottivat tapaamisajaksi vaikka muutamaa tuntia. Monessa sururyhmässä oltiin vaihdettu puhelinnumeroita ja sovittu yhteisestä tapaamisesta, ilman ohjaajaa, mutta se oli jäänyt. Osa haastateltavista oli saanut sururyhmästä pysyviä ystäviä ja he pitivät edelleen yhteyttä.

*”Olisin odottanu ryhmälle jonkinlaista jälkiryhmää.”*

*”Ois ollu hienoo kuulla miten muut on kokenu sen.”*

*”Et mä oon kyllä sen mun huonetoverin kaa yhä yhteydessä.”*

*”Kun siinä tutustuttiin niin hyvin niin oisin kyllä toivonu että se juttu ois viä jatkunu.”*



## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää sururyhmän toimintaa vielä paremmaksi. Läheisen kuolema aiheuttaa suurta surua. Surun ainoa hoito on sureminen. Selvitäkseen uudesta elämäntilanteesta, ihminen tarvitsee toisia ihmisiä tuekseen.

Ensimmäisessä tutkimustehtävässä käsiteltiin sitä, minkälaisia kokemuksia läheisen menettäneellä on Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmästä. Sururyhmään osallistuneet lähtivät pääasiassa hakemaan ryhmästä vertaistukea ja prosessoimaan omaan suruaan läheisen kuoleman jälkeen.

Tulosten mukaan kokemukset sururyhmästä olivat positiivisia ja ryhmässä mukana oloa muisteltiin vielä jälkeenpäinkin. Sururyhmään osallistuminen antoi voimia jaksaa eteenpäin. Tulosten mukaan tärkeintä sururyhmässä oli kokemusten jakaminen muiden saman kohtalon omaavien kanssa. Tunteiden purkaminen ja lupa antaa surun päästä pintaan helpottivat surevien oloa. Aikaisemmissa tutkimuksissa Kaunonen (2000) on todennut sosiaalisella tuella olevan merkitystä surutyössä. Perheenjäsenet ja ystävät ovat läheisen menettäneen ensisijaiset tukijat, mutta vertaistuen katsottiin olevan myös tärkeää.

Tulosten mukaan vuorovaikutuksellinen keskustelu oli ensisijaisen tärkeää. Läheisen muistelemisen ja kuolemasta puhuminen auttoivat käsittelemään surua. Tulosten mukaan oli helpottavaa huomata, että muilla oli samanlaisia ajatuksia, joita itse oli voinut pitää myös outoina. Laakson (2000) mukaan saman kokeneiden tuki on tärkeää ja lisäksi muistelemisen ja puhuminen kuolemasta ovat parhaita surutyön keinoja.

Opinnäytetyöni mukaan kaikki haastateltavat olivat sururyhmän ohjelmaan tyytyväisiä, mikä kertoo siitä että ohjelma on hyvin suunniteltua. Tulosten mukaan keskusteluokiot olivat ensisijaisen tärkeitä ohjelmassa, mutta harvinaisemmat tavat purkaa surua kuten maalaaminen ja musiikin kuuntelu saivat paljon suosionosoituksia. Monelle ryhmään osallistuneelle ei olisi tullut mieleen käyttää näitä keinoja kotona. Oh-

jelma oli pääosin raskasta, mutta siihen oltiin tyytyväisiä että surun keskellä päästiin myös rentoutumaan ja nauramaan.

Tämän työn tulokset osoittivat että ammattimaisilla ohjaajilla on merkittävä osa sururyhmässä. Sururyhmän ohjaajat osasivat antaa oikeanlaista tukea ja lohdutusta. Ohjaajien tekemää työtä keuhuttiin ja tämän työn tulokset kertovat ohjaajien onnistuneen työssään.

Toisessa tutkimustehtävässä käsiteltiin kehitysehdotuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmälle. Kehitysehdotuksia tuli niukasti, mikä johtuu siitä että ryhmän toimintaan oltiin erittäin tyyväisiä. Tulosten mukaan ryhmään osallistuminen liian aikaisin ei olisi hyväksi surevalle. Osallistumisen sururyhmään heti kuoleman jälkeen katsottiin olevan liian rankkaa. Surun käsitteleminen rauhassa ennen ryhmään osallistumista oli haastateltavien mielestä tärkeää. Suru on helpottanut ajan myötä kun on pystynyt jo hieman luopumaan. Erjannin (1999) tutkimuksessa osoitettiin että luopuminen on tärkeä osa surun ydinprosessia. Luopuminen on elinikäinen prosessi, jossa suru vähitellen helpottuu. Lopulta ihminen päätyy persoonallisuun kasvuun.

Tulosten mukaan ryhmän jakaantumista olisi hyvä miettiä ennen ryhmän alkua. Tulosten mukaan osa koki itsensä ulkopuoliseksi, eikä saanut niin hyvää vertaistukea kuin olisi toivonut. Ryhmän jakaantumisen vaikuttaa olennaisesti se, että ryhmä järjestetään vain kerran vuodessa ja ryhmää saattaisi olla vaikeaa saada täyteen, jos ryhmää alettaisiin jakamaan esimerkiksi sukulaissuhteen mukaan.

Lisäksi tulosten mukaan ryhmäläiset haluaisivat järjestettävän jonkinlaisen jälkiryhmän. Jälkiryhmän ei tarvitsisi olla pitkäkestoinen, vaan siellä saataisiin vaihtaa tämän päivän kuulumiset.

Kehityin opinnäytetyön aikana kuuntelijana. Kuuntelutaito on erittäin tärkeä osa sairaanhoitajan työtä. Kehityin myös toisen ihmisen kohtaamisessa ja vaikeista asioista keskusteleminen helpottui.

## 6.2 Luotettavuuden arviointi

Tutkimukseni luotettavuutta arvioidessani olen kiinnittänyt huomiota valitsemaani tutkimusmenetelmään ja sen riittävyteen, sekä aineiston analysointiin. Opinnäytetyöni tekemisen aloitin perehtymällä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin. Ennen haastatteluja tein haastattelurungon, eli suunnittelin haastatteluteemat, joiden mukaan haastattelu etenee. Haastattelun aikana pidin huolen siitä että välineistö oli kunnossa: otin varaparistot mukaan ja testasin nauhuria ennen haastattelun aloitusta. Litteroinnin aloitin mahdollisimman nopeasti haastattelun jälkeen asioiden ollessa tuoreessa muistissa. Haastattelin kaikkia haastateltavia itse ja nauhurin kanssa. Äänitteiden laatu oli hyvää.

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Jos äänitteiden kuuluvuus on huonoa, jos vain osaa haastateltavista on haastateltu tai luokittelu on sattumanvaraista, haastatteluaineistoa ei voida sanoa luotettavaksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185.)

Haastateltaessa pyrin olemaan johdattelematta haastateltavaa, enkä tuonut omia mielipiteitäni esille. Aineistoa analysoitaessa pyrin olemaan objektiivinen. Litteroidessani haastatteluja noudatin jokaisen haastattelun kohdalla samoja sääntöjä. Yritin saada kategoriat kuvaamaan mahdollisimman hyvin tutkittavaa asiaa. Aineiston analysointia olen havainnoinut oheisella kuviolla (Liite 5). Olen havainnollistanut aineistoa myös haastateltavien suorilla lainauksilla. Kvalitatiivisen tutkimuksen raporteissa esitetään usein suoria lainauksia haastatteluteksteistä. Näin pyritään vahvistamaan tutkimuksen luotettavuus. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 160.)

Olen yrittänyt kuvata koko opinnäytetyön tekoprosessin huolellisesti, jotta lukijalle välittyisi tarkka ja luotettava kuva työstäni. Uskottavuus edellyttää sitä, että tulokset on kuvattu selkeästi ja että lukija ymmärtää miten analyysi on tehty. On hyvä käyttää taulukointeja ja liitteitä, joissa analyysin etenemistä kuvataan. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 160.)

Tutkimuksen luotettavuutta vähentää joidenkin haastateltavien niukkasanaiset vastaukset. Tuloksiin vaikuttaa heikentävästä aineiston jääminen pieneksi. Tuloksia tarkasteltaessa on otettava huomioon, että kaikki ovat osallistuneet Satakunnan Syö-

päyhdistyksen järjestämään sururyhmään, eivätkä tulokset näin ollen ole yleistettävissä. Tulokset olisivat voineet olla erilaisia haastateltaessa toisenlaisiin sururyhmiin osallistuneita. Viiden ryhmäläisen mielipide ei kerro kaikkien Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmään osallistuneiden mielipiteitä, mutta se antaa niistä jonkinlaisen käsityksen. Työhön saattoi vaikuttaa lisäksi se, että tämä oli ensimmäinen haastattelu kokemukseni. Jos kokemusta olisi ollut enemmän, olisin voinut tehdä joitakin asioita toisin. Myös usealle haastateltavista tilanne oli uusi ja jännittäminen saattoi vaikuttaa vastauksiin.

Tutkimuksen luotettavuutta olen pyrkinyt vahvistamaan käyttämällä teoriaosuudessa aikaisempia tutkimuksia. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida vahvistavuuden kriteerillä, jolloin tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa asiaa tarkastelluista tutkimuksista. (Eskola & Suonranta 2003, 212.) Tämän työn tulokset sekä aikaisemmat tutkimustulokset osoittavat sen, että vertaistuki on erittäin tärkeää läheisensä menettämisen jälkeen.

### 6.3 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan esittää seuraavat johtopäätökset:

1. Läheisensä menettäneet tarvitsevat vertaistukea ja vuorovaikutuksellista keskustelua, jonka avulla he prosessoivat suruaan.
2. Sururyhmään osallistuneet saivat ryhmältä odottamaansa ja tarvitsemaansa vertaistukea.
3. Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toimintaan ollaan pääosin erittäin tyytyväisiä. Ryhmää suositeltaisiin myös muille.

#### 6.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia internetin mahdollisuuksia sururyhmän toiminnassa. Nykypäivänä sosiaalisen median suosio kasvaa valtaisan vauhtia. Useat potilasjärjestöt hyödyntävät jo nyt internetin tarjoamia mahdollisuuksia ylläpitämällä vertaiskeskusteluja www-sivuillaan. Sururyhmän järjestäminen internetissä voisi laskea kynnystä osallistua ryhmään, lisäksi ryhmä ei sitoisi mihinkään tiettyyn päivään ja aikaan, vaan jokainen saisi osallistua ryhmään kun siihen on parhaiten aikaa.

Tätä opinnäytetyötä olisi mielenkiintoista jatkaa järjestämällä kysely sururyhmäläisille. Näin saataisiin suurempi määrä vastaajia. Tutkimustehtävien määrää voisi nostaa ja kyselyyn saisi mahdutettua enemmän asioita, kuin haastattelurunkoon.

## LÄHTEET

Aho, A. 2010. Isän suru lapsen kuoleman jälkeen. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Aho, A. 2011. Arkaluonteisen tutkimusaiheen haasteita. Tutkiva hoitotyö 3. 41-42.

Elo, E. 2011. Sururyhmän ohjaaja, Satakunnan Syöpäyhdistys. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto.

Erjanti, H. 2005. Uusi suruteoria- surevien auttamisen perusta hoitotyössä. Sairaanhoidaja-lehti 6-7. Viitattu 23.2.2012. [www.sairaanhoitajaliitto.fi](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi)

Erjanti, H. 1999. From emotional turmoil to tranquility. Grief as a process of giving in. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Eriksson, E. Somer, S. Kylmänen-Kurkela E. & Lauri, S. 2002. Omaisen selviytymisen syöpäpotilaan kuoleman jälkeen ja hoitohenkilökunnalta saatu tuki- vertaileva tutkimus saattohoitokodissa ja sairaalassa. Pro-gradu-tutkielma. Turku: Digipaino Turun yliopisto.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Harmanen, E. 1997. Sielunhoito sururyhmässä : tutkimus ryhmän ohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa. Helsinki: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Huuskonen, P. 2010. Vertaistukea verkossa. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 72-75.

Hänninen, J. & Pajunen, T. 2006. Kuoleman kaari. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen - Julkunen, K. Tutkimus hoitotieteessä. 2009. Helsinki: WSOY.

Kari, R. 2009. Internetin vertaistukipalveluiden merkitys syöpäsairauteen liittyvän tiedon hankinnassa ja jakamisessa. Pro-gradu-tutkielma. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Kaunonen, M. 2000. Support for a Family in Grief. Väitöskirja. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Koivu, K. 2003. Pieni vihkonen surusta. Helsinki: Auranen.

Kubler-Ross, E. & Kessler, D. 2006. Suru ja surutyö. Helsinki: Basam Books Oy.

- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* Vol 11. 5-7.
- Kyyrönen, K. 2000. Suru. Teoksessa K. Aalto (toim.) *Saattohoito – lähimmäisenä kuolevalle*. Helsinki: Kirjapaja Oy, 153-154.
- Laakso, H. 2000. Äidin suru alle seitsenvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen. Väitöskirja. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA*, 18-19.
- Lehtola, E. 2000. Surevien ryhmä. Teoksessa K. Aalto (toim.) *Saattohoito - lähimmäisenä kuolevalle*. Helsinki: Kirjapaja Oy, 175.
- Lindqvist, M. 1999. *Surun tie*. Juva: WSOY.
- Mäenpää, M. 2008. Yliopisto opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielen-terveys. Pro-gradu tutkielma. Jyväskylä:
- Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan abc*. Helsinki: Tammi.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino.
- Poiijula, S. 2002. *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaino Oy.
- Pukkala, E., Sankila, R. & Rautalahti, M. 2011. Syöpä Suomessa 2011. Suomen Syöpäyhdistyksen julkaisuja nro 82. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys.
- Suomen Mielenterveysseura. 2004. *Yhdessä suru on helpompi kantaa- opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajille*. Vantaa: Dark Oy.
- Satakunnan Syöpäyhdistys ry. 2010. *Toimintakertomus*.
- Satakunnan Syöpäyhdistys ry:n [www-sivut](http://www.satakunnansyopayhdistys.fi). Viitattu 13.3.2012.
- Telenius, E. 2010. Äitien suru ja suruprosessin kehittyminen viisi vuotta lapsen menettämisen jälkeen. Pro-gradu tutkielma. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuorinen, M. & Helasti, K. 1999. *Juttukeppi kiertämään*. Vantaa: Printway Oy.
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. 3. uud. p. *Vuorovaikutuksellinen tutkiminen*. Helsinki: WSOY.
- Ylikarjula, S. 2008. *Kuolema on*. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Jaana Nieminen  
Liisankatu xx x xx  
28100 Pori  
040-xxxxxxx  
jaana.nieminen(at)student.samk.fi

ANOMUS

11.10.2011

Toiminnanjohtaja  
Marja-Liisa Ala-Huopa  
Satakunnan Syöpäyhdistys r.y  
Yrjönkatu 2  
28100 Pori

### TUTKIMUSLUPA

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin yksikössä hoitotyön koulutusohjelmassa sairaanhoitajaksi.

Opintoihini kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Tarkoitukseni on tehdä opinnäytetyö aiheesta: Osallistujien kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnasta.

Pyydän lupaa saada suorittaa opinnäytetyöhöni sisältyvät haastattelut Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmäläisille (5-8 hlö). Haastatteluaineistoa käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti, sekä hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Osallistuminen haastatteluihin on täysin vapaaehtoista ja pyydän luvan kirjallisesti haastateltavilta.

Toteuttaisin haastattelut joulukuussa 2011. Valmis työ toimitetaan Satakunnan Syöpäyhdistykselle. Opinnäytetyötäni ohjaa lehtori Kristiina Kurittu.

Yhteistyöstä kiittäen: Jaana Nieminen

Myönnän luvan haastattelujen suorittamiseen

---

Päiväys ja paikka

---

Allekirjoitus

Liitteet Liite 1. Tutkimussuunnitelma  
Liite 2. Haastattelurunko  
Liite 3. Haastattelukutsu ja suostumuslomake



## ARVOISA LÄHEINEN

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi. Olen tekemässä opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kuvata läheisen menettäneen kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnasta.

Toivoisin että voisitte osallistua opinnäytetyöni tekemiseen ja antaa osaltanne tietoa tästä aiheesta omien kokemustenne kautta. Aineisto on tarkoitusta kerätä nauhoitettavan haastattelun avulla. Haastatteluaineisto tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja haastateltavien henkilötiedot jäävät vain tekijän tietoon. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Kiitän etukäteen mielenkiinnostanne.

Ystävällisin terveisin Jaana Nieminen

puh: 040xxxxxxx

s-posti: [jaana.nieminen@student.samk.fi](mailto:jaana.nieminen@student.samk.fi)

## SUOSTUMUSLOMAKE

Minua on pyydetty osallistumaan haastatteluun, jossa kuvataan läheisen menettäneen kokemuksia Satakunnan Syöpäyhdistyksen sururyhmän toiminnasta. Minulle on selitetty tutkimuksen ja haastattelun tarkoitus ja sen kulku. Minulla on ollut mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkimukseen ja haastatteluun liittyen. Ymmärrän, että osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista.

Allekirjoittamalla tämän suostumuksen suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän tutkimukseen ja haastatteluun.

Annan luvan että haastattelu johon osallistun, voidaan nauhoittaa. Suostun että haastattelun aineistoa voidaan käyttää opinnäytetyön tekemisessä. Olen tietoinen että haastattelun aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

---

Päiväys ja paikka

---

Allekirjoitus

## Haastattelurunko

Haastattelussa käytettäviä teemoja:

### *Teema 1. Sururyhmään osallistuneen odotukset*

Mitä odotuksia teillä oli sururyhmältä?

Miksi päätitte osallistua sururyhmään?

### *Teema 2. Sururyhmään osallistuneen kokemukset*

Miten sururyhmään osallistuminen on vaikuttanut arkielämäänne?

Saitteko sururyhmästä odottamaanne tukea?

### *Teema 3. Sururyhmään osallistuneen antamat kehittämis ehdotukset*

Mikä sururyhmässä oli onnistuneinta?

Mikä sururyhmässä ei toiminut/vastannut odotuksianne?

Miten kehittäisitte sururyhmää?

